

GEBETSÜBUNG für die 1. Woche

Dankbar werden

Richte deinen Blick bewusst auf das Positive in deinem Alltag.

Die „**Drei-gute-Dinge**“ Übung kann dich dabei unterstützen. Nimm dir am Ende des Tages kurz Zeit und notiere dir drei Dinge, die gut waren. Ob groß oder klein spielt dabei keine Rolle. Schreibe auch dazu, warum diese Dinge, deiner Meinung nach, passiert sind.

Ein Beispiel: Die Nachbarin hat heute ein Stück Marillenkuchen vorbeigebracht. Vor ein paar Tagen hatten wir uns im Stiegenhaus getroffen und ich erwähnte nebenbei, wie gern ich Marillen habe. Bin ganz überrascht.

Du kannst auch kleine Zettel/Post-its an die Kühlschranktür kleben und so deine positive Woche jeden Tag wachsen lassen und bewundern.

So kann einerseits eine Dankbarkeit in dir reifen, für all die Dinge, die dir täglich an Gutem widerfahren. Andererseits bekommst du auch im gegenwärtigen Moment ein immer feineres Gespür dafür, was alles gerade Gutes passiert. Und wenn du auf die Ursprünge achtest, wirst du entdecken, dass das Gute auf vielfältige Weise in deinen Alltag verwoben ist. Dann bekommt der Alltag wieder die bunten Farben des Guten und erscheint nicht nur im Alltagsgrau des Negativen.

Idee entnommen: Bibliothek David Steindl Rast OSB
www.bibliothek-david-steindl-rast.ch/blog/1924-vier-uebungen-zur-vertiefung-der-dankbarkeit

Gott.

**Täglich streust du mir
glitzernde Kiesel
vor meine Füße.**

Ob ich sie sehe?

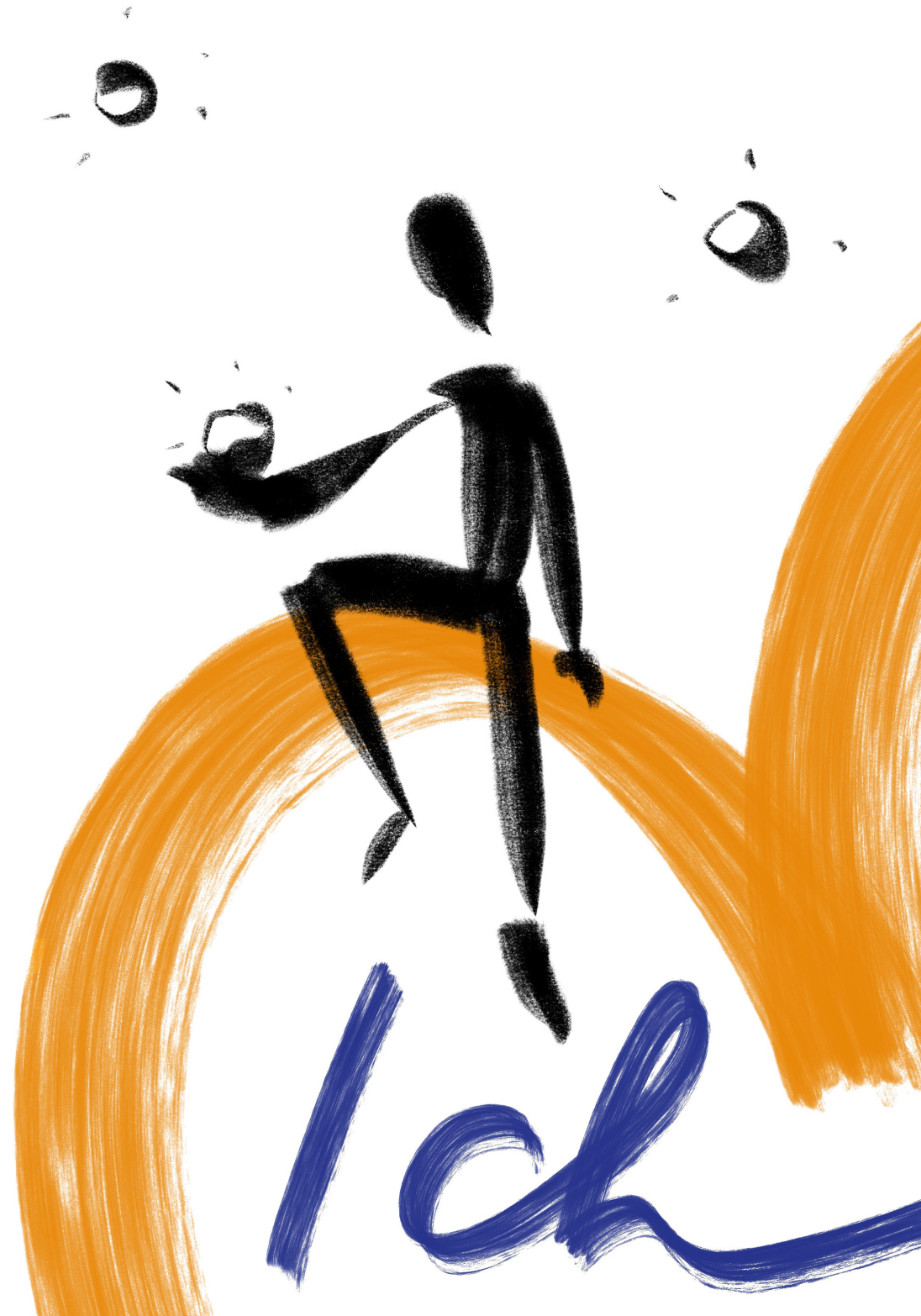
**Mit einem Seufzer der Wehmut
schaust Du auf
meinen achtlosen Gang.**

**Doch manchmal –
manchmal höre ich das Vogelkonzert und
das Lachen eines Freundes,
entdecke ich die Freude, jemandem zu helfen,
genieße ich das kühle Bier
nach anstrengender Arbeit,
das Schnurren meiner Katze,
die bedingungslose Zuwendung meines Hundes,
das Gelingen eines Vorhabens,
das Gespräch mit einem Freund,**

...

**Und dann strahlt dein Lächeln
tief hinein in mein Herz
und Dankbarkeit breitet sich aus in mir.**

Irene Weinold



Was mich bewegt



Welches Wort, welchen Gedanken nehme ich mit in den Tag?

1. Woche Meine Sichtweise



etzt wollte ich es genauer wissen: Ich trank Wein, um mich wohlzufühlen – aber nur so viel, dass ich bei klarem Verstand blieb. Ich ließ keine Dummheit aus, um herauszufinden: Was macht die Menschen glücklich bei dem, was sie tun unter dem Himmel – in der kurzen Zeit, die ihnen zum Leben bleibt? [...] Ich ließ nichts aus, was meine Augen begehrt. Kein Herzenswunsch blieb unerfüllt. Ja, mein Herz freute sich bei der ganzen Arbeit, die ich getan hatte. Das war mein Anteil bei aller Mühe, die ich hatte.

Doch dann dachte ich über alles nach, was ich mit meinen Händen geschaffen hatte – und über die Mühe, die es mich gekostet hatte: Alles ist Windhauch und vergebliche Mühe! Kohelet 2, 3.10-11

glücklich

Im Buch Kohelet macht sich eine erzählende Stimme auf die Suche nach dem, was sie im Leben glücklich macht. Auch ich bin in meinem Leben auf der Suche nach mir selbst und einem für mich guten Leben. Wie stelle ich mir das vor?

(Wenn du möchtest, kannst du deine Vorstellungen um die Figur auf der gegenüberliegenden Seite schreiben.)

- Kopf: Welche Werte sind mir wichtig?
- Hände: Was tue ich für ein gutes Leben?
- Auf der Seite: Was an mir selbst hindert mich, glücklich zu sein?
- Herz: Was ist mir das Wichtigste? Was liegt mir am Herzen?
- Rund um den Kopf: Welche Bedeutung hat dabei Gott?
- Füße: Was gibt mir Halt/Standfestigkeit?



ette mich, Gott!
Das Wasser steht mir bis zum Hals.
Ich bin versunken in tiefem Schlamm
und finde keinen festen Grund.
In tiefes Wasser bin ich geraten.
Eine Flutwelle spülte mich fort.

Erschöpft bin ich von meinem Schreien.
Meine Kehle ist schon heiser.
Meine Augen sind müde geworden,
so sehr hielt ich Ausschau nach meinem Gott. Psalm 69, 2-4

ver-rückt, verrückt?

Meine Pläne, meine Vorstellungen vom Glücklich-sein gehen nicht auf oder werden von außen vereitelt. Sie werden ver-rückt, aus dem von mir so schön erdachten Platz gedrängt. Das kann schmerzlich sein und stellt mich und mein Selbstbild in Frage.

Dadurch kann es auch sein, dass mein Verhalten „verrückt“ wird, also nicht mehr den Umständen entspricht, sondern noch am alten Ideal orientiert ist. Verzweifelt versuche ich, die Wirklichkeit wieder an mein Selbstbild anzupassen und an den alten Platz zu rücken.

Aber eigentlich ist es notwendig, meine Vorstellungen zu hinterfragen und mich neu zu orientieren. Worauf kann ich in solchen Situationen bauen?

- Kenne ich eine solche ver-rückte Situation?
- Wie reagierte ich darauf?
- Welche Rolle spielte dabei Gott?
- Welche Fragen bleiben?

Welches Wort, welchen Gedanken nehme ich mit in den Tag?



as ist der Mensch, dass du an ihn denkst, das Menschenkind, dass du dich seiner annimmst? Kaum geringer als Gott – so hast du den Menschen geschaffen. Du schmückst ihn mit einer Krone – so schenkst du ihm Herrlichkeit und Würde. Die Werke deiner Hände hast du ihm anvertraut. Alles hast du

ihm zu Füßen gelegt! Psalm 8,5-7

Dann stieg Jesus aus dem Wasser. In diesem Moment sah er, wie der Himmel aufriss. Der Geist Gottes kam auf ihn herab wie eine Taube. Dazu erklang eine Stimme aus dem Himmel: „Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Freude.“ Markusevangelium 1, 10-11

geschaffen – geliebt

Gott hat mich geschaffen und verleiht mir Würde. Er übergibt mir Verantwortung und das, obwohl ich Fehler, Schattenseiten und Verwundungen habe. In seiner Liebe bin ich aufgehoben.

Ich brauche mich nicht dauernd selbst zu erschaffen und krampfhaft selbst zu optimieren. „Gott liebt uns nicht, wenn wir uns ändern, sondern er liebt uns so sehr, dass wir uns ändern“, formuliert es der bekannte Franziskanerpater Richard Rohr. Das gibt mir ein neues Fundament.

Bei jedem Betreten einer Kirche (manchmal auch zu Hause) haben wir die Möglichkeit, im Weihwasserbecken unsere Finger zu benetzen und uns zu bekreuzigen. So wie Jesus bist auch du Gottes geliebtes Kind. Damit können wir uns jedes Mal an die Zusage in unserer Taufe erinnern:

Du bist Gottes geliebtes Kind. Er freut sich über dich!

- Ich bekreuzige mich heute mehrmals ganz bewusst, indem ich mit meinem Daumen ein kleines Kreuz auf meine Stirn, meinen Mund und meine Herzgegend zeichne. Dabei sage ich mir diesen Satz laut vor: **Ich bin Gottes geliebtes Kind. Er freut sich über mich!**

Welches Wort, welchen Gedanken nehme ich mit in den Tag?



*rüder und Schwestern,
ihr seid zur Freiheit berufen! Aber benutzt eure
Freiheit nicht als einen Vorwand, um eurer
menschlichen Natur zu folgen. Dient euch viel-
mehr gegenseitig in Liebe. Denn das ganze Ge-
setz ist erfüllt, wenn ein einziges Gebot befolgt wird.*

*Nämlich folgendes: „Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst!“ Da-
mit will ich sagen: Lasst euer Leben vom Geist Gottes bestimmt sein
und richtet es danach aus. Dann werdet ihr nicht euren selbstsüchtigen
Wünschen nachgeben. Galaterbrief 5, 13-14.16*

frei von – frei für?

Von Gott geliebt, gesehen und anerkannt zu sein, gibt mir eine neue Freiheit. Ich bin nicht mehr gefangen in einem ständigen Suchen nach Anerkennung. Wer geliebt ist, will auch Liebe weitergeben. Wem es innerlich gut geht, kann auch gut zu anderen sein.

Aber ich brauche einen Fixpunkt, einen Orientierungspunkt, von dem aus ich handeln kann. Ohne ihn verliere ich mich in den Stricken des Egoismus. Wenn ich mein Denken und Handeln an Jesus und seiner Gottes- und Menschenliebe orientiere, ergeben sich neue Handlungsspielräume. Mein Leben engt sich nicht ein, sondern mein Blick geht über mich hinaus.

Als Mensch bin ich zur Freiheit erschaffen. Gott hat mir diese Freiheit geschenkt.

- Wovon möchte ich frei sein?
- Woran möchte ich mich binden?
- Wofür möchte ich meine Freiheit einsetzen?

Welches Wort, welchen Gedanken nehme ich mit in den Tag?

1. Wochenrückschau

Ich schaue auf die dritte Exerzitienwoche zurück und lasse die Erfahrungen, Gedanken, Gebetszeiten und meinen Alltag noch einmal vorbeiziehen.

Was mich bewegt

- Wie ist es mir in den ersten Tagen der Exerzitien ergangen?
- Habe ich einen Ort und eine Zeit für mein Gebet gefunden?
- Konnte ich jeden Tag Dinge finden, für die ich dankbar bin?
- Was geht mir aus dieser Woche nach?